

おかやまコープ たべてん便 献立表【なごみおかず】

日 付	献 立	食品成分	原材料アレルギー表示
11月24日 (月)	お届けはお休みに なります。	熱量 蛋白質 脂質 炭水化物 カルシウム 食塩相当量	
11月25日 (火)	あじのちゃんちゃん焼き風 一口がんもの炊き合わせ 茄子の揚げ煮 ブロッコリーのバターソテー ごぼうの鶏がら炒め マカロニのサウザンサラダ チンゲン菜のかつお風味和え オクラのごまマヨネーズ	熱量 485kcal 蛋白質 17g 脂質 22g 炭水化物 52g カルシウム 53mg 食塩相当量 3.8g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素)、甘味料(ステビア、甘草)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、V. B1、加工澱粉、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・鶏肉を含む)
11月26日 (水)	豚肉の七味焼き 白身梅しそフライ 切干大根とわかめの煮物 くずきりとちくわのソテー ひじきの生姜炒め カリフラワーのフレンチサラダ 酢れんこん 高菜漬	熱量 471kcal 蛋白質 14g 脂質 21g 炭水化物 54g カルシウム 157mg 食塩相当量 3.2g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カラメル色素)、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(亜硫酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、リン酸塩Na、V. B1、V.C.、ソルビット、ソルビトール、ミョウバン、加工澱粉、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・ゼラチン・豚肉を含む)
11月27日 (木)	さわらの塩焼き 鶏唐揚げの焼き鳥風 春雨のガーリックソテー 小松菜の煮びたし もやしと大豆の味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ しらたきと揚げのごま和え 白花豆の甘煮	熱量 466kcal 蛋白質 19g 脂質 20g 炭水化物 49g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.7g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素)、甘味料(スクラロース、ステビア、甘草、D-ソルビトール)、漂白剤(亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、膨張剤、香料、V. B1、水酸化Ca、豆腐用凝固剤、セルロース、香辛料抽出物、酒精、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・大豆・ごま・りんご・鶏肉を含む)
11月28日 (金)	ミンチカツ かにシューマイ けんちん炒め ピーマンの韓国風味炒め 里芋の甘酢あんかけ 白菜の和風サラダ インゲンののり和え しば漬け	熱量 492kcal 蛋白質 12g 脂質 23g 炭水化物 56g カルシウム 42mg 食塩相当量 3.9g	調味料(アミノ酸等)、着色料 (カラメル色素、カラメル色素、紅麴)、甘味料(ステビア、甘草)、酸化防止剤(V.E.、ローズマリー抽出物)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、香料、V. B1、豆腐用凝固剤、アルギニン、ソルビット、加工澱粉、酒精、酢酸、塩化Ca、pH調整剤 (一部に乳成分・卵・小麦・か・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・牛肉を含む)

【ご注意ください】 別添付の調味料の小袋が有る場合、電子レンジにかける前に取出し、端材・キャップにご注意ください。
※原材料不足の為、献立を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。